Aftas recorrentes. Geralmente é doença celíaca (glúten) ou doença de Crohn. Uma doença autoimune puxa outras doenças autoimunes. "Elas andam em bando".

Tratamento:

1. Remover **Glúten** (Trigo, Centeio, Cevada e Aveia).
2. Remover **Leite e derivados** (milho, soja).
3. **Eliminar todos os edulcorantes** (adoçantes) com exceção da **Stevita**
4. **Reduzir carboidratos** – Low Fat-High Fiber. (baixo em carboidratos e alto em fibras).
5. **Omega-3** de boa qualidade – **3g por dia.**

   Tem que **tirar o Açúcar**. E **fazer 5 refeições ao dia** para não dar hipoglicemia. Toda vez que você tem um **fenômeno hipoglicêmico** você ativa o eixo **HPA** (Hipófise – Pituitária e Adrenal), Aumenta o cortisol e **as Adrenais trabalham mais**, chegando uma hora que ela entra em **exaustão**. Então se você tiver muitas crises hipoglicemicas você acaba tendo **Exaustão Adrenal**. Essa é a **Dieta de Glúten modificada**.

   Narcóticos que tem que ser evitados: Café, Açucar, Tabaco, Exercicio (em excesso) Alimento (Pão - Gluteomorfinas).

Tratamento da Sensibilidade ao Glúten:

6. Solução de **Lugol 5%** - **2 gotas ao dia**.
7. **Sal marinho não refinado.**
8. Dormir no **escuro absoluto**
9. Ingerir **Crucíferas 2-3x**/S (**Sulforafano**) – ex: repolho, couve-flor, nabo, brócolis.
10. Ingerir **Fibras ou Butirato**.
11. Vitamina A – **5.000 ui/dia.**
12. Vitamina D3 **5.000 ui/dia.**
13. Vitamina K2 – **120mcg – dia.**
14. L-Glutamina – **500mg 2x dia.**
15. Zinco quelado – **100mcg 2x dia.**
16. Ferro quelado – **100mg 1x dia**. (Para quem está com o a ferritina abaixo de 70).
17. Coenzima Q10 – **100mg SL/2x dia**.
18. L-Carnitina – **500mg 2x dia-Acetil-l-carnítina 25mg SL.**
19. Acido Málico – **25mg SL 2x dia/3 Maçãs por/dia.**
20. NADH 5mg SL – **2x /dia** (anti-fadiga-mitocondrial).
21. Banana verde **1x /dia** – Maçã **2x /dia.**
22. **Açafrão** (Curcumina**) 500g a 2g – 2x dia** (Almoço e Jantar).

23. **Saccharomyrces Boulardii** LYO – **500mg 2x/dia** (restaura espetacularmente a microbiota intestinal).
24. **Cloridrato de Betaína** – **300mg almoço/jantar**.
25. **Prébióticos** e **Probióticos**/**Sais Biliares** (Gastroresistentes)

Nunca use a **Vitamina A** em **pacientes celíacos** sem a suplementação adequada de **fibra** para a formação de **ácidos graxos de cadeia curta** (acetato, propionato e Butirato).

Nunca use altas doses de **Vitamina D3** sem a adequada suplementação de **Vitamina A** (Tem que fazer a **A** a **D3** e a **K2**) –

Michael Ash

--

3x maças cozidas com canela por dia (para quem vai muito ao banheiro porque causa constipação).

FIM